

ERZURUM'UN YENİLEBİLİR OTLARI VE YEMEKLERDE KULLANIM ŞEKİLLERİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

*A RESEARCH on the WILD EDIBLE PLANTS in ERZURUM
and THEIR USAGE in LOCAL MEALS*

Dr. Öğr. Üyesi NESLİHAN ÇETİNKAYA

Atatürk Üniversitesi
nserceoglu@atauni.edu.tr
ORCID: 0000-0003-1549-0834

Dr. Öğr. Üyesi SALİH YILDIZ

Atatürk Üniversitesi
salih.yildiz@atauni.edu.tr
ORCID: 0000-0002-4769-7883



ABSTRACT

The humankind have always come against with the necessity of food and beverage during the ongoing periods which started with hunting and gathering and continued with the discovery of agriculture and breeding. The human-beings tried to supply their needs of food and beverage through being fed with wild plants and meats occasionally. However, particularly during the garheting period, they had to confine themselves with only wild plants. In this sense, to be fed with wild plants has existed since the humankind started to live on the earth. In today's world, the meals which are made of wild plants are entitled as wild plant meals. Especially, on one hand, the plants which are non-harmful and not poisonous are used to prepare meals, on the other hand, they are used for medical purposed by being regarded as a source of healing. In this vein, by taking the Turkey's richness in terms of wild edible plants into consideration, this research investigated the wild edible plants in Erzurum where a considerable part of these wild edible plants grow and provided information about the meals which are made of these wild edible plants. As a result, it has been seen that Erzurum is a rich region in terms of wild edible plants and there are many meals made with wild edible plants in Erzurum cuisine.

Keywords: Wild Edible Plants, Erzurum.

ÖZ

İnsanoğlu avcılık ve toplayıcılıkla başlayan, tarımın bulunmasıyla, hayvancılığın yapılmasıyla süregelen dönemlerde her zaman yeme-içme ihtiyacıyla ve yiyecek sıkıntısıyla karşı karşıya kalmıştır. Bazen otlarla, bazen etlerle beslenerek yeme-içme ihtiyacını karşılamaya çalışmıştır. Ancak özellikle "toplayıcılık" döneminde yabani otlarla yetinmeye mecbur kalmıştır. Bu durumda yabani otlarla karın doyurma, insanoğlunun yeryüzünde yaşamaya başladığı dönemlerden itibaren vardır. Yabani otlardan yapılan yemekler günümüzde ot yemekleri olarak adlandırılmaktadır. Özellikle bu otların zehirli ve zararlı olmayanlarından hem yemekler yapılmakta hem de her biri birer şifa kaynağı olarak görülerek tedavi amaçlı tüketilmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada ülkemizin yenilebilir ot zenginliği göz önünde bulundurularak yenilebilir otların bolca bulunduğu Erzurum'da yapılan yemekler hakkında bilgi verilmiştir. Sonuç olarak Erzurum'un yenilebilir otlar açısından zengin bir bölge olduğu ve Erzurum mutfağında yenilebilir otlarla yapılan birçok yemek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Yenilebilir Otlar, Erzurum.

GİRİŞ

Yenilebilir otlar, yöresel mutfakların tanıtılması ve yöre mutfağının gastronomi imajının oluşturulması açısından önemlidir. Bilindiği üzere gastro-turistler için ziyaret edilen bölgenin yöresel lezzetleri turistik çekim anlamında en önemli bileşendir. Bunun altında yatan temel neden, turistlerin elde ettikleri lezzet deneyimini başka hiçbir yerde bulamayacak olmasıdır. Buna göre; söz konusu yöresel lezzetler olduğunda ise yenilebilen otların yörenin gastronomisinin gelişmesi açısından önemli olduğu söylenebilir. Yenilebilir otlarla ilgili alanyazın taraması yapıldığında, özellikle akademik düzeyde yapılan çalışmaların bir hayli kısıtlı olduğu, bununla birlikte bu çalışmaların tıbbi veya etnobotanik temelli olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda yenilebilir nitelikteki bu otların daha çok insan sağlığı veya beslenme açısından önemi üzerinde durulmasına rağmen yemeklerde kullanımı üzerinde yeterince durulmadığı görülmektedir.

Türkiye toprakları bitki çeşitliliği bakımından dünyanın en zengin coğrafyalarından biri olarak kabul edilmekte ve bio-çeşitlilik açısından ender ülkelerden birisi olarak bilinmektedir (Çakılcıoğlu ve Türkoğlu, 2010: 172; Polat ve Satıl, 2012: 626). Ülkemiz değişik iklim koşullarına sahip olması ve üç flora bölgesinin kesiştiği alanda bulunması nedeniyle bitki türü bakımından çok zengindir. Avrupa'da bitki türü sayısı 11.000 iken, Türkiye'de yaklaşık 9.000 bitki türü bulunmaktadır. Endemik tür sayısı ise 3.000 kadar olup, endemizm oranı yaklaşık %30 gibi yüksek bir değere sahiptir (Güler, 2004: 1).

Türkiye'nin her bölgesinde olduğu gibi Erzurum'da da dağ, tarla ve bahçelerde yabani olarak yetişen birçok yabancı ot, gerek yiyecek gerekse ilaç olarak kullanılmaktadır (Alan ve Padem, 1989: 281). Özellikle mevsim ve kış şartlarının zorlu olduğu bir bölge olması sebebiyle de sebze ulaşabilmenin zor olduğu bu yöre mutfağında birçok yenilebilir ot kullanılmaktadır. Buna rağmen ilgili alanyazın incelendiğinde Erzurum ve çevresinde yetişen yenilebilir otların yöre mutfağında nasıl değerlendirildiğine yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buna istinaden bu çalışmada, Erzurum'un yenilebilir otlarının neler olduğu ve bu otların yemeklerde nasıl kullanıldığı araştırılmıştır.

Yenilebilir Otlar

Yenilebilir ot veya bitki; yeterli olgunluğa ulaşmış ve uygun bir şekilde toplanan, bir veya birkaç parçası yemek üzere mutfaklarda kullanılan ve

genel olarak yabancı bitkileri ifade eden bir kavramdır. Aynı zamanda bu bitkilerin kırsal alanlarda kendi kendilerine büyüyen veya tarımı yapılan çok geniş bir yelpazeye sahip olduğu da söylenebilir (Kallas, 1996). Ot sözcüğü insanlar tarafından yetiştirilmekten ziyade doğada kendi kendine yetişen bitkiler anlamında kullanılmakta ve bunlara yabancı veya yabancı otlar da denilmektedir. Bir yöreye özgü gibi görünen bir ot veya yenilebilir bitki başka yörelerde farklı isimlerle adlandırılmaktadır (Karaca, Yıldırım ve Çakıcı, 2015: 28).

Yenilebilir otlarla ilgili yapılan çalışmalar genel olarak medikal ve etnobotanik odaklı olmasına rağmen son zamanlarda gastronomi turizmi veya bu otların mutfaklarda nasıl kullanıldığıyla ilgili çalışmalar yapıldığına tanık olunmaktadır. Medikal çalışmalar yenilebilir otların tıbbi olarak nasıl kullanıldığıyla ilgili çalışmaları ifade ederken; etnobotanik çalışmalar ise belli bir dine veya kültüre ait insanların bu bitkileri nasıl sınıflandırdıkları, özgün olarak nasıl kullandıkları veya tanımladıklarıyla ilgili çalışmaları ifade etmektedir (Abdulrahaman, Fajemiroye, Oladele, 2006). Tanımlardan da anlaşılacağı üzere yenilebilir otlarla ilgilenen farklı disiplin araştırmacılarının konuya farklı açılardan baktıkları görülmektedir. Konuyla ilgili yapılan bir diğer tanım ise kaybolmaya yüz tutmuş bitkilerle ilgilidir. Türü tehlikede olan otlar; sayıları az olan, değişen çevre koşullarına ayak uyduramayan veya zararlı hayvanlar dolayısıyla popülasyonu giderek azalan türleri ifade etmektedir (Lee, Yeo, Yun, ve Yoo, 1999).

Yenilebilir otlar; sebze, meyve ve tam tahıl gibi insan sağlığına faydalı bileşenleri olan ve yiyecek olarak faydalanılan bitkilerdir (Varona, 2001). Birçok yenilebilir bitki besin değeri ve içerdiği vitaminler açısından zengindir. Ayrıca bu otların, özellikle besin kaynakları kıt olan toplumların dengeli bir beslenme kültürü açısından son derece önemli olduğu ifade edilmektedir (Doğan, 2013). Bununla birlikte yenilebilir otların, mineral bakımından yetiştirilen (tarımı yapılan) otlardan daha zengin olduğu da ifade edilmektedir (Doğan, Başlar, Ay ve Mert, 2004). Bu otlar, belirli mevsimlerde yöre halkı tarafından toplanarak hem besin maddesi olarak hem de yöre pazarlarında ürün olarak satılarak kazanç dönüştürülmektedir. Ayrıca yapılan bazı çalışmalar, sağlıklı diyetin önemli bir parçası olarak kabul edilen yenilebilir otların yaşlılıkla ilintili hastalıkların geciktirilmesinde önemli bir potansiyele sahip olduğunu belirtmektedir. Bu çalışma sonuçlarından hareketle de insan sağlığını koruyan ve geliştiren antioksidan gibi spesifik biyoaktif bileşenlerin bulunduğu yiyeceklerin belirlenmesini araştıran çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Knight, 2000). Bugün yenilebilir otlardan bazıları hala ilaç olarak kullanılmaktadır. Bazı

yenilebilir otlar sağlığa faydalı olduğu düşüncesiyle tüketilmekte ve bu otlar tıbbi yiyecekler olarak adlandırılmaktadır (Etkin, 1994). İnsanoğlu günümüzde gıda, ilaç ve diğer ihtiyaçları için yaklaşık 7.000 bitki türünü kullanmaktadır. Bununla birlikte yenilebilir kısımlara sahip 70.000 bitkinin olduğu bilinmektedir. Fakat bu türlerin çok azı kültüre alınmış olup yalnızca 150 yenilebilir bitkinin tarımı yapılmaktadır. Günümüzde ise bitkisel kaynaklı gıdaların %90'ı yalnızca 82 tür bitkiden sağlanmaktadır (Spina, Cuccioloni, Sparapani, Acciarri, Eleuteri, Fioretti ve Angeletti, 2008).

Yenilebilir Otların Mutfaklardaki Yeri ve Önemi

Yenilebilir otlardan çorbalar, sebze yemekleri, sarma ve salatalar yapıldığı gibi, özel aromaya sahip olanlar taze ve kurutulularak tat verici olarak mutfaklarda kullanılmakta ve çay olarak içilmektedir. Yemek olarak kullanılan otlar bir anlamda sebzelerin kendiliğinden yetişenleridir. Bazı otların ise daha önce kültür bitkisi oldukları, zamanla yabancı ota dönüştükleri sanılmaktadır (Baysal, 2003).

Yenilebilir otlar, bazı peynirlerin lezzetlerinin artırılmasında da kullanılmaktadır. Örneğin Van otlulu peynirinin üretiminde bazıları endemik olan yöresel isimleri "sirmo" (*Allium* sp.), "mendo" (*Anthriscus* sp.), "heliz" (*Prangos* sp.), "siyabo" (*Ferula* sp.) ve "kekik" (*Thymus* sp.) olan birçok ot kullanılmakta ve olgunlaştırma işlemi bu otların tat ve aromalarıyla gerçekleştirilmektedir. Peynire katılan otlar, sadece peynire tat ve aroma kazandırmakla kalmayıp, antibakteriyel ve antioksidan özelliklerinden dolayı ürünün dayanma süresini de uzatmaktadır (Tunçtürk, Ocak ve Köse, 2014: 164). Kullanılan bitki türleri peynirlerin yapıldığı yöreye göre değişiklik göstermektedir. Özçelik (1994), Doğu Anadolu Bölgesi'nde 56 bitki türünün peynir yapımında kullanıldığını belirtmiştir.

Yemlik, kuzukulağı (ekşiot), yabancı semizotu (töhmeken), ısırgan otu, yarpuz gibi otlar; çiğ olarak salatalarda kullanılmakta veya bu bitkiler söğüş olarak tüketilmektedirler. Geniş yapraklı labada, yabancı turp yaprağı, yabancı hardal gibi otlar sarma yapımında pazı gibi kullanılmaktadır. Küçük yapraklı madımak, ebegümece, hindiba, kazayağı, tilkişen gibi otlar kıymalı, bulgurlu, pirinçli yemekleri yapılarak; geniş ve küçük yapraklı otlar ise börek, saç böreği ve gözleme yapımında kullanılmaktadırlar (Baysal, 2003). Yenilebilir otların birçoğu yetiştiği yörelerde taze olarak yenildiği gibi, toprak üstü kısımlarının haşlanıp yemeğinin yapıldığı veya lezzet artırıcı olarak yemeklere katıldığı bilinmektedir. Bu bitkiler genel olarak ilkbaharın gelmesiyle yöre halkı tarafından toplanmakta ve yöre pazarlarında satışa sunulmaktadır. Daha uzun süre tüketmek veya mevsimi dışında da

tüketmek için ise yenilebilir otların bazıları salamura yöntemiyle saklanmakta ve özellikle yumurtayla birlikte yemeği yapılmaktadır.

Yenilebilir otların mutfaklarda kullanıldığı bir diğer yer ise sarmalardır. Özellikle Türkiye’de ve Balkan ülkelerinde sarma geniş bir yemek kültürü olarak bilinir ve sarma malzemesi olarak çeşitli yabancı otların yaprak kısımları kullanılır. Kayıtlara göre bahsi geçen coğrafyalardaki sarma çeşitlerinin yarısının Türkiye’ye özgü olduğu, bununla birlikte Bulgaristan, Romanya ve Sırbistan’da da yenilebilir otlarla sarma yapıldığı ifade edilmektedir (Doğan, Nedelcheva, Luczaj, Dragulescu, Stefkov, Maglajlic, Ferrier, Papp, Hajdari, Mustafa, Dajic-Stevanovic, ve Pieroni, 2015). Ayrıca Türkiye’de yenilebilir otların dışında çeşitli ağaç yapraklarıyla da birçok sarma türü olduğu bilinmektedir.

Kırsal kesimlerde yaşayan insanlar birçok yenilebilir bitkinin toprak üstü kısımlarını veya köklerini sebze olarak kullanmaktadır. Bunlar çiğ veya pişmiş olarak yenildiği gibi kurutulularak, salamura halinde veya turşu halinde de tüketilmektedir. Özellikle Ege bölgesinde zengin bitki örtüsüne paralel olarak birçok yenilebilir bitkinin mutfaklarda kullanıldığı bilinmektedir. Yenilebilir bitkilerin koku ve tat verici olarak kullanılması da oldukça yaygındır. Ayrıca Bulut (2005)’un çalışmasında belirttiğine göre; bazı türlerin yaprakları veya çiçekleri “adaçayı”, “dağ çayı”, “yayla çayı” olarak adlandırılmakta ve bu bitkiler sıcak içecek olarak mutfaklarda kullanılmaktadır.

Erzurum’un Yenilebilir Otları ve Yemeklerde Kullanım Şekilleri

Erzurum, İpek yolu gibi tarihi ticaret yolları üzerinde bir kavşak olması, başta Osmanlı devleti olmak üzere pek çok medeniyete ev sahipliği yapması ve Avrupa’ya, Karadeniz’e, İran’a ve Rusya’ya uzanan kesişme noktasında bulunması nedeniyle zengin ve köklü bir yemek kültürüne sahip olan ilimizdir (Serçeoğlu, 2014: 38). Yemek kültürü, sert bir iklime sahip olması neticesinde et, bakliyat, tahıl, hayvansal yağlar ve kurutulmuş sebze-meyvelerle çeşitlenmiş bir mutfak olmasını sağlamıştır (Mil ve Denk, 2015:3).

İlde hayvancılık önemli bir geçim kaynağı olarak görülmektedir. Bu durum et ürünlerinin fazla tüketildiği anlamına gelmekte ve Erzurum mutfağında birçok çeşitte et yemeğinin olduğunu göstermektedir. Bu yemekler arasında başta “yatık döner” olarak da adlandırılan cağ kebabı bulunmaktadır (Boztoprak vd. 2017:98).

Hayvancılığın ilde gelişmiş olması nedeniyle yoğurt, tereyağı, kaymak ve peynir gibi süt ve süt ürünleri yoğun bir şekilde tüketilmekte ve bu ürünlerden çeşitli yöresel ürünler yapılmaktadır. Erzurum kültürüne has uygulamalarla yapılan, "killi kav" olarak adlandırılan güveç kaplarda mayalanan yoğurtlar ve bu yoğurtlardan elde edilen bembeyaz çinko tas içerisinde servis edilen köpüklü ayranlar tüketilmektedir. Yine yöre mutfağında önemli bir yeri olan tereyağı da tandır yakılarak büyük kazanlarda eritilmekte ve çinko kovalarda dokuz ay süren kış mevsiminde kullanılmak üzere hazırlanıp kilerlerde saklanmaktadır. Tereyağının yanı sıra tereyağından daha değerli bir ürün olan kuru kaymağı ise günümüzde hemen hemen hiçbir köy yapmamaktadır. Erzurum'da yalnızca İspir'de ve şimdilerde çok özel süt ürünleri satan bakkalilerde bulunmaktadır (Çomaklı, 2011: 333, 339).

Hayvansal ürünlerde iddialı olan Erzurum mutfağında ile özgü civil peyniri, lor peyniri ve meme peyniri ün kazanmış peynirler arasındadır. Erzurum'un yüksek dağları arasında kalan meralarda çeşit çeşit otlarla beslenen hayvanlardan elde edilen süttten yapılan civil (tel) peynir, hem lezzet yönünden hem de ekonomik yönden oldukça fazla tüketilen bir peynir türüdür. Yağı alınmış süttten üretildiği için yağsızdır. Yapıldığı kazanın altına çöken, bazı yerlerde çökelek Erzurum'da ise lor adı verilen peynir de civil peynirin üretimi aşamasında elde edilmektedir. Yalnızca o haliyle yenileceği gibi küflenmesi beklenerek göğermiş olarak da tüketilmektedir. Koyun sütünü kaynatmadan muhtemelen sağılır sağılmaz kendi sıcaklığı ile mayalanan meme peyniri de özellik itibarıyla delikli bir peynirdir. Ancak deliklerinin az olması peyniri daha değerli hale getirmektedir (Serçeoğlu, 2014: 39).

Erzurum'un genel olarak tüketilen yemekleri arasında çiğ olarak tüketilen, yemeği yapılarak yenilen, yemeklere katılan, kurutulan, salatası ve turşusu yapılan otlar da bulunmaktadır. İlin, et yemekleri yediğini ve bunun dışında bir yemek kültürü olmadığını söylemek tamamen yanlış olacaktır. İlde sebze yemeklerinin de tüketimi söz konusudur. Hatta bahsi geçen bu yemeklerin yörede yetişen otlardan yapıldığı görülmektedir.

Ülkemiz ot çeşitliliği yönünden dünyanın en zengin ülkesidir. Bununla birlikte ülkemizde en fazla ot çeşidinin Doğu Anadolu Bölgesinde bulunduğu görülmektedir. Otlar, büyük, oldukça kalın ve verimli toprak tabakasına sahip yaylalarda yetişmektedir. Bu yaylalardan başlıcaları Erzurum, Ağrı, Iğdır, Kars ve Ardahan'dır. Genellikle yıllık otsu bitki olarak adlandırılan bu otların Mart sonu, Nisan, Mayıs ve Haziran aylarında

Neslihan Çetinkaya,
Salih Yıldız, 2 (Ek.1)
2018

tüketildiği ve yöredeki hayvanlar ile insanların bu otlardan azami derecede faydalandığı bilinmektedir. İklim koşulları nedeniyle karın bol olduğu Erzurum'da kar sularının toprağı nemli tutması nedeniyle otlar geç kurumakta ve bu durumda onlardan uzun bir süre faydalanılmaktadır (Alparslan, 2011: 323).

Yaşadıkları yerlerde otlarla iç içe olan insanlar, hemen hemen bütün otları denemiş, zehirli, zehirsiz ve zararsız olanları kendi imkânlarıyla tespit etmişlerdir. Zehirli ve zararlı olmayanları da bir isim vererek tüketmeye başlamış aynı otları farklı yiyecek ürünleri üretmişlerdir. Otları isimlendirirken de bitkinin şekline, fiziki yapısına ve tadına göre isimler vermişlerdir. Bu nedenle aynı ot, farklı yörelerde farklı isimlerle yemek kültürlerine girmiştir. Bununla birlikte bazı bitkilerin ise endemik olduğu görülmektedir. Yani sadece bir bölgede yetişmekte ve aynı bitkiye veya türlerine başka yerlerde rastlanmamaktadır (Alparslan, 2011: 324).

Erzurum ilinde yetişen ve yenilebilir olan otlar şunlardır (Alparslan, 2011):
• 488 *Acıgıcı*: Çeşme başlarında yetişen, rokaya benzeyen, tadı acı olan bir çeşit yabani teredir. Yemeklerde kullanılmaz. Ekmek ve peynirle çiğ olarak tüketilmektedir.

Adol: Yer elmasına benzeyen, ilkbaharda tarlalar sürülürken topraktan çıkan bir çeşit beyaz, etli köktür. Çiğ olarak tüketilmektedir.

Aşotu: Kişniş, kişnit, abaza otu, yumurcak, kara kimyon, sativum, kinzi, kuzbere gibi isimlerle de anılmaktadır. Maydanozgillerden olan aşotunun yaprakları maydanoza benzemektedir. Yaprığı, gövdesi, kökü ve tohumu kullanılmaktadır. Tohumunun kokusu daha keskindir. Yaprakları da hem taze olarak hem de salamurası yapılarak cam bir kavanozda saklanıp 6 aya kadar tüketilmektedir. Tek başına yemeği yapıldığı gibi ayran aşısı, yağlı çorbası, tavuk yemekleri, güveçte yapılan yemekler, salatalar ve menemende kullanılmaktadır (Resim 1). Tohumu ezilerek kaynamış suda birkaç dakika demlenmek suretiyle kişniş çayı olarak da tüketilmektedir.



Resim 1. Aşotu, salamurası ve çorbası

Bağa yaprağı: Ülkemizde genellikle "sinir otu" olarak adlandırılan bu ot, Erzurum yöresinde bağa yaprağı olarak adlandırılmaktadır (Resim 2). Çeşme başlarında ve dere kenarlarında yetişen bu bitkinin önemli bir şifa kaynağı olduğu bilinmektedir. Çünkü iltihap söktürücü ve iltihaplı yaraları tedavi edici bir özelliği vardır. Hem çiğ olarak hem de pişirilerek tüketilmektedir. Ülke genelinde yıkandıktan sonra kurutularak merdane ile ezilip lapa haline getirilen hatta pekmez yapımında da kullanıldığı bilinen bağa yaprağı Erzurum'da sıcak suya bastırılarak sarması yapılmaktadır. Mayıs-Temmuz arasında tüketilen bağa yaprağının Dumlu köyü çevresinde yetiştirildiği bilinmektedir (Güvenç ve Kaya, 1996: 371).



Neslihan Çetinkaya,
Salih Yıldız, 2 (Ek.1)
2018

Resim 2. Bağa Yaprakları

Baldıran: Baldırğan ve Tirehaş gibi isimlerle de bilinen baldıran otu, su gözelerinde ve akarsu kenarlarında yetişmektedir. Yörenin en geniş yapraklı bitkisidir. Bu nedenle yaprakları yemeklerde ve etli sarma yapımında kullanılmaktadır. Yapraklarının yanında gövdesinin de soyularak çiğ yendiği görülmektedir. Hatta gövdesinden kurutularak çay da yapılmaktadır.

Buğadikeni (boğadikeni): Deve elması, eşek dikenini, çakırdikeni gibi isimlerle de bilinmektedir. Bir tür diken olan buğadikeninin yemeği yapılmamakta ve yemeklere katılmamaktadır (Resim 3). Yalnızca 40-60 cm uzunluğundaki dikenin boyu bir karış olduğunda toplanarak bitkinin baş ve boyun bölgesi bir bıçak yardımıyla kabuk ve dikenlerinden ayrılmakta ve geriye kalan kısım çiğ olarak tüketilmektedir (Yücel vd. 2012: 97-98).



Resim 3. Buğadikeni

Burcalak (purçalık): Kıraç yerlerde yetişen, yemliğe benzeyen bir bitkidir. Pişirilmeden, yalnızca çiğ olarak tüketilmektedir. Yenen kısımları ise yaprakları ve köküdür.

Camışkulağı: Taş ve kaya aralarında yatay olarak yetişmektedir. Eğer tazeysen çiğ olarak tüketilmektedir. Ancak pişirilmemekte ve yemeklerde kullanılmamaktadır.

Çaşır (çaşur): Kırlarda ve yamaç çayırlarda yetişmektedir. İlbaharın yağmurlarıyla kendini göstermekte ve yine yağmurlar vesilesiyle uzamaktadır. Şenyurt köyü ve çevresinde toplanan çaşırın yalnızca gövdesi tüketilmektedir (Güvenç ve Kaya, 1996: 371). Yörede Mayıs yağmurlarının onuncu gününde yerel halk tarafından kısa eğri bıçaklarla kesilerek toplanmaktadır. Kesildikten sonra açık yeşil bir hal alan çaşır uzun bir süre bekletildiğinde rengi koyulaşmaktadır. Çaşır otu toplandıktan sonra bütün yaprak ve tüylerinden arındırılarak soğuk suda yıkanmaktadır. Birkaç kere tekrarlanan bu yıkama işleminden sonra ise normal suyla ezilmeyecek ve diri kalacak şekilde haşlanmakta ve haşlandıktan sonra uzun süre bekletilecekse tuzlu suya konarak salamuraya yatırılarak muhafaza edilmektedir. Genellikle suda haşlanarak ve tuzlanarak yöremizin bir başka lezzeti civil peynirle tüketilen çaşır, salamurası yapılarak kış aylarında da yenilmektedir. Yumuşayınca kadar haşlanan çaşır daha sonra tuzlanarak kapalı bir kabın içine konulmakta, ekşiyinceye kadar buzdolabından 1 hafta bekletilmekte ve yemeklerin yanında tüketilebilmektedir. Suda haşlanıp sade bir şekilde yenilebilen çaşır, patates haşlamasıyla karıştırılıp yenilebilmektedir. Ayrıca haşlanan çaşır un ve yumurtaya batırılarak yağda kızartılmakta ve çaşır kızartması veya kavurması olarak da adlandırılabilir. Çaşırlı bulgur pilavı da yöre halkının sevdiği yemekler arasındadır. Çaşırdan ayrıca kahvaltılarda tüketilmek üzere yumurtalı çaşır da yapılmaktadır.

Çaşırlı Bulgur Pilavı: Çaşırlı pilav yapılırken kavru lan soğanlara önce doğranmış yeşilbiber, daha sonra ise sırasıyla domates, salça ve çaşır ilave edilmekte, bulgur da eklenerek bir süre daha kavru lduktan sonra su katılarak, tuz, karabiber ve kırmızıbiber gibi baharatlar dökülerek kısık ateşte pişirilmektedir.

Yumurtalı Çaşır: Haşlanan çaşır lar suyu elde iyice süzüldükten sonra küçük küçük doğranmakta ve bir süre yağda kavru lmaktadır. Daha sonra daha önceden bir kabın içine kırılmış, çırpılmış ve içine tuz ilave edilmiş

yumurtalar kavrulan çaşırın üzerine dökülmekte ve yumurtalarda bir süre piştikten sonra yenmektedir.



Resim 4. Çaşır ve Haşlanmış Çaşır

Çiriş (çirişotu): Zambak türünden çiçekli bir bitkidir. Boyu bir karış kadar olan çiriş, belli yükseklikte ve yerlerde yetişmektedir. Olgunlaştığı zaman dibinden bir bıçak yardımıyla kesilerek toplanmakta ve pişirilerek tüketilmektedir. Bitkinin yemeklik olarak kullanılan kısmı toprak üstü organlarıdır. Çiriş de çaşır gibi Şenyurt köyü çevresinde yetişen bir bitkidir. Tüketimi nisan ayında başlamakta ve yaz ortalarına kadar devam etmektedir (Güvenç ve Kaya, 1996: 372). Yemeği yapılan çirişin yörede çorbası yapılmakta, farklı bazı çorbalara katılmaktadır. Haşlanarak, yağda kızartılarak, sütle veya yumurtayla kavrularak pişirilmekte, hatta çaşır gibi bulgur pilavına katılmaktadır. Erzurum'a özgü hamur işlerinden biri olan Erzurum ketesine iç olarak da konulduğu görülmektedir. Ketenin bu türü ise "çiriş ketesi" olarak adlandırılmaktadır.

Çiriş otu yemeği: Otların dibinde bulunan kahverengi kabuksu kısım çıkarılarak ayıklanır ve yıkanır. Zeytinyağı tencerede ısıtılarak yemeklik doğranan soğanlar ve ince ince kıyılmış biberler eklenip kavrulur. Arzuya göre bu aşamada salça ilave edilir. Rendelenerek eklenen havuçlarla kavurma işlemine devam edilir. Bir avuç bulgur ilave edildikten sonra sıcak su eklenir ve çiriş otlarının da eklenmesiyle birlikte bir süre kavrularak ocaktan alınır.



Resim 5. Çiriş ve Çiriş Otu Yemeği

Neslihan Çetinkaya,
Salih Yıldız, 2 (Ek.1)
2018

Ebegümece (Ebebgümece): Birçok yörede tüketilen ebegümececinin Erzurum ilinde birkaç farklı tüketimi mevcuttur. Yağda kızartılarak yumurtalı yapılmakta, haşlanıp üzerine yoğurt ilave edilerek tüketilmekte ve içerisine madımak, evelik gibi otlar katarak yemeği yapılmaktadır. Ayrıca sadece pişirilerek değil aynı zamanda “düğme” olarak adlandırılan tohumu çiğ bir şekilde tüketilmektedir.



Resim 6. Ebegümece

Evelik: Bilinen en eski otlardan biridir. Yapı olarak ıspanağı andırmaktadır ve boyu bir metreyi geçmeyen kısa boylu çalı türü bir bitkidir. Türkiye'nin birçok yöresinde evelik yetişmektedir. Ancak özellikle Doğu Anadolu bölgesinde Erzurum, Kars ve Ardahan'da sofralarda da sıkça yer almaktadır. Erzurum'da evelikle pişirilen yemeklerden bazıları evelik dolması, evelik çorbası ve evelik pancarıdır.

Evelik dolması: Bir gece öncesinden yarma yıkanır ve ılık suda bekletilir. Ertesi günü şişen yarmalar düdüklüde pişirilir. Pişip suyunu çeken yarmalara lor peyniri, kırmızıbiber, kimyon, salça, tuz ilave edilerek yoğrulur. Saplarından ayıklanarak yıkanan evelikler 2 dakikayı geçmeyecek şekilde kaynar suya batırılıp yumuşamaları sağlanır. Sarma gibi hazırlanan harçla yapraklar doldurulup sarılarak tencereye dizilir. Üzerine tereyağında kızdırılmış salça ve su gezdirilerek hafif ateşte ağır ağır pişirilir (Resim 7).



Resim 7. Saplardan ayrılarak yıkanan evelikler ve evelik dolması

Evelik çorbası: Evelik otları bir gece önceden yıkanarak sıcak suda ertesi güne kadar bekletilir. Ertesi günü evelikler kaynar suyla dolu tencereye alınır. Tencereye bulgur ve tuz ilave edilir. Çorba kaynayınca da patates ve haşlanmış mercimek eklenir. Çorbanın meyanesi için una su ilave edilir. Kaynayan çorbanın içine dökülür. Sıvıyağda yemeklik doğranan soğanlar da çorbaya eklendikten sonra çorba tamamlanır (Resim 8).



Resim 8. Evelik çorbası

Evelik pancarı: Evelik pancarı, taze evelik veya yazları toplanarak kurutulan eveliklerle yapılabilmektedir. Besleyiciliği ile ön planda olan evelik pancarı, diğer pancarın olduğu gibi yörenin en değerli yemeklerinden biridir. Yapılırken kıyma, soğan, salça kavrulur. Evelik eklenerek üzerine geçecek kadar sıcak su ilave edilip pişmesi sağlanır. Evelik pişmeye yakın mercimek ve bulgur ilave edilir. Bulgur tamamen pişince servis edilir.

Neslihan Çetinkaya,
Salih Yıldız, 2 (Ek.1)
2018



Resim 9. Evelik Pancarı

• 494

Gülül (külül): Çayır ve tarlalarda yetişen gülül otu, çiçekli bir ottur. Tazeiken çiçeği ve yapraklarıyla birlikte çiğ olarak tüketilmektedir. Olgunlaştığında yapraklarını dökmekte ve fasulyeye benzeyen meyvesi toplanarak içindeki tohumu yenmektedir. Yemeklerde kullanılmaz veya pişirilerek tüketilmez.

Haşhaş: Haşhaş otu da çiğ tüketilen otlar arasındadır. Pişirilerek tüketilmez. Olgunlaşmadan çiçeği ve tohumu ile birlikte yenilebildiği gibi, kurutularak kozasının içindeki tohumunun da çiğ tüketimi söz konusudur.

Heliz Otu: Çaşırın bir türü olan heliz otu, Erzurum'un yanı sıra başka yörelerde de yetişmektedir. Çaşır gibi pilava ve çorbaya ilave edilmektedir. Ayrıca taze peynirin içine katılarak peynire tat vermesi sağlanmaktadır.

Isırgan (gicirgan, cincar): Sağlık açısından bir takım faydaları olduğuna yönelik üzerine birçok araştırma yapılan ısırgan otunun hem çiğ hem de pişmiş olarak tüketimi söz konusudur. Erzurum'da ısırgan otu çorbalara katılmakta, haşlanmakta, yumurta ve soğan gibi malzemelerle kavrulmakta ve çiğ olarak tuza bandırılıp tüketilmektedir.

Isırgan otu çorbası: Isırgan otları ayıklanıp bol suda yıkanır ve doğranır. Bir tencerede soğanlar zeytinyağıyla birlikte kavrulur. İçerisine ısırgan otları ve un eklenerek birkaç dakika daha kavrulmaya devam edilir. Sonra bir miktar süt yavaş yavaş ilave edilerek durmadan karıştırılır. Su, tuz ve karabiber eklenerek pişirilir. Çorbanın daha lezzetli olmasını sağlamak için kemik suyu ile pişirmek önerilmektedir.



Resim 10. Isırgan otu çorbası

Neslihan Çetinkaya,
Salih Yıldız, 2 (Ek.1)
2018

İşkın: Doğu Anadolu'nun ve özellikle Erzurum'un dağlarından toplanan bir bitkidir. Uçkun, yayla muzı ve yöresel olarak eşkin gibi isimlerle de anılmaktadır. Yalnızca Mayıs ayının ortalarından Haziran ayının ilk haftasına kadar olan sürede tüketilmektedir. Hafif mayhoş bir tadı olan işkının yenilebilir kısmı genç sürgünleridir. Sarımsı ve beyazımsı çiçekli kısımları tüketilmemektedir. Yapraklarının da zehirli olduğu düşünüldüğünden yenmemektedir. Erzurum'da işkın kabuğu soyularak tuza batırılıp çiğ olarak yenmektedir. Ülkemizde bazı yörelerde işkın yumurta veya fırında işkın gibi isimlerle pişirilerek tüketildiği de görülmektedir.



Resim 11. İşkın

Karçiçeği: Karlar eridikten sonra açan kar çiçeğinin hem çiçeği hem de fındık büyüklüğündeki “mollabaşı” olarak adlandırılan kökü çıkarılıp çiğ olarak tüketilmektedir.

Kekik (kekikotu / kekotu, çayotu): Genellikle çorak topraklarda yetişen kekik otu Haziran ve Ekim arasında toplanmakta ve kurutulmuş olarak yemeklerde baharat olarak kullanılmaktadır. Bu nedenle “baharat otu” olarak da adlandırılmaktadır. Erzurum’un birçok yerinde kekik otu yetişmekte ve yöre insanları tarafından et yemekleri ile çorbalara katılarak kullanıldığı görülmektedir.

Kımı (gımı / gımıgımı): Genellikle Doğu Anadolu bölgesinde yetişmektedir. Ardahan, Kars ve Erzurum kımı otunun yetiştiği yerlerin başında gelmektedir. Çiğ olarak tüketildiği gibi peynire katıldığı hatta turşusunun da yapıldığı bilinmektedir.

Kuşekmeği (madımak): Çayır, tarla yol kenarı, dere yamacı gibi birçok yerde yetişen, bol yapraklı bir ottur. Hem çiğ hem de pişmiş olarak tüketilir. Körpeyken koyu yeşil renkte olanları toplanmaktadır. Çorbalara ve pilavlara katılmakta, haşlanarak pancar gibi kavrulmakta, yumurtalı ve yoğurtlu yemekleri de yapılmaktadır. Tercihe göre kurutulmuş kışın da tüketilebilmektedir.

Kuzukulağı: Çok yaygın bir bitki olan kuzukulağı, nemli yerlerde yetişen, çiçekli, geniş yapraklı özelliğe sahiptir. Yaprakları taze olduğunda çiğ olarak tüketilebilmektedir. Ekşi bir tada sahiptir ve tuzlanarak yendiğinde daha lezzetli olduğu düşünülmektedir. Anadolu’nun birçok yöresinde böreklerin içinde, çorbalarda ve bazı yemeklerde kullanılırken Erzurum’da yalnızca çorbası yapılmaktadır.

Kuzukulağı çorbası: Bir tencereye yağ konur, kuzukulağı ve küçük küçük doğranmış patatesler eklenerek kavrulur. Et suyu ilave edilir, kaynamaya bırakılır. Kaynayan çorbaya krema ve limon sıkılır. Karabiber serpilerek servis edilir.

Liplar: Çok bilinmeyen bir bitkidir. Dere kenarlarında yetişmektedir. Sarı renkte çiçekleri vardır ve yaprakları geniştir. Çiğ olarak tüketilmemekte yalnızca yapraklarının acısı suda bekletilip alındıktan sonra yumurta ile kavrulmuş yemeği yapılmaktadır. Nadiren de olsa sarmasının da yapıldığı bilinmektedir.

Medik: Çayırlarda, yol kenarlarında ve tarlalarda yetişen yabani bir ottur. Çobançantası, kuşkuşotu, çingıldaklı ot gibi isimlerle de anılmaktadır. Dikenli yaprakları vardır ancak yenilebilen kısımları yalnızca kökleridir. Yıkanan kökler çiğ olarak tüketilmektedir.

Pazı Otu: Büyük yapraklı, kırmızı saplı yabani bir pancardır. Özellikle yaprakları kullanılmaktadır. Haşlanan yaprağıyla etli pazı dolması, yörenin en fazla tanınan lor dolması yapılmaktadır. Ispanak gibi bakliyatlarla pişirilerek yemeği yapılmakta, kavrulmakta, haşlanarak salatası yapılmaktadır (İnaltong, 2015).

Lor dolması: Soğanlar yemeklik doğranarak sıvı yağın içinde kavrulur. Bulgur eklenir ve biraz da bu şekilde kavrulduktan sonra üzerine su ve tuz eklenir. Bir süre pişirildikten sonra ateşten alınır. Soğuyan bu karışıma lor peyniri katılır. Tercihe göre bu aşamada kaymak ta eklenmektedir. Diğer taraftan pazı yaprakları sıcak su içinde çok kısa bir süre haşlanır. Yumuşayan pazı yapraklarına hazırlanan iç konarak sarılır. Bir fırın kabına dizilen tüm dolmaların üzerine su eklenir. Fırında pişirilir. Üzerine pişmeye yakın tereyağı eklenir.

Pazı kavurması: Soğanlar zeytinyağıyla kavrulur. İçine kesme şeker, tuz ve kırmızıbiber katılır. Yıkayıp ince ince doğranan pazılarda eklenerek tencerenin kapağı kapatılır ve bir süre o şekilde pişirilir. Pazılar ıspanak gibi söndüğünde tencerenin kapağı açık bir vaziyette bir süre daha ara sıra karıştırılarak pişirilir. Son aşamada dövülmüş sarımsaklar ilave edilerek servise hazır hale getirilir.



Resim 12. Pazı ve lor dolması

Pirpirim (semizotu): Erzurum'da sıkça tüketilen hem çiğ olarak hem de pişirilerek yenilen bir sebze türüdür. Anadolu'nun birçok yerinde semizotu olarak adlandırılmaktadır. Diğer isimleri ise temizlik otu, soğukluk ve can otudur. Mayıs ve Haziran aylarında yetismekte, Temmuz ve Ağustos

aylarında toplanmaktadır. Mutfakta oldukça geniş bir kullanıma sahiptir. Çiğ olarak salatalarda ve pişirilerek yemeklik olarak değerlendirilmektedir. Erzurum'da pırpırım yemeği olarak sofralarda yer almaktadır.

Pırpırım yemeği: Soğanlar yemeklik doğranır ve pembeleştikten sonra kuşbaşı etle salça ilave edilir. Bir süre daha kavrulan yemeğe pırpırım ve bulgur eklenir. Bir miktar su eklendikten sonra sebzelerin vitaminini öldürmemek için çok kısık ateşte pişirilir.



Erzurum'un
Yenilebilir Otları ve
Yemeklerde Kullanım
Şekillerine Yönelik Bir
Araştırma

• 498

Resim 14. Pırpırım ve Pırpırım Yemeği

Reyhan: Kekik otu gibi baharat olarak kullanılan bir ottur. Salatalara katıldığı gibi et yemeklerine özel bir lezzet ve koku vermesi için kullanılmaktadır.

Tere (tere otu): Çayırlarda ve su kenarlarında yetişen bir yabani bitkidir. Hafif ekşi bir tada sahip olan tere otunun yemeği yapılmamaktadır. Ancak nadiren de olsa çorbalara eklenmektedir. Tere otu, genellikle çiğ olarak Erzurum yöresel peynirleriyle birlikte tüketilmektedir.

Topuz: Dikenli bir bitkidir. Sonbahar gelmeden olgunlaşmakta ve çiğ olarak tüketilmektedir. Yalnızca gövdesinin ucunda yetişen meyvesi yenir.

Turp otu (turpek, eşek turpu): Çayırlarda ve tarla kenarlarında yetişen yabani bir turptur. Hem özeği hem de yaprakları yenilmektedir. Yoğurt, cacık ve salataya da katılmaktadır.

Yarpuz: Naneye benzeyen bir bitkidir. Nemli yerlerde yetişmektedir. Ekşi bir tada sahip olan yarpuz, hem salatalara katılmakta hem de baharat olarak yemeklere katılmaktadır.

Yemlik (yelmik): Birçok farklı çeşidi bulunmaktadır. Birçok yerde yetişebilen bir ottur. Erzurum'da genelde çiğ olarak tüketilmektedir. Yıkanan yapraklar

henüz ıslakken tuza batırılarak yenmektedir. Bazen de bulgur yemeklerine ve çorbalara katılmaktadır.

SONUÇ

Gastronomi turizmiyle paralel olarak yöresel yemeklerin ön plana çıkmaya başladığı son yıllarda, her yöre/destinasyon kendisine ait yemeklerini tanıtmakta ve böylece gastronomi imajı yaratmaktadır. Ait oldukları kültürün önemli bir parçasını oluşturan yöresel yemekler, o yörenin sahip olduğu yerel ürünleri, yerel ürünlerden yapılan yemekleri, farklı kültürlerin pişirme tekniklerini kapsamaktadır. Erzurum ili de zengin bir yemek kültürüne sahiptir. Bu kültürün kapsamını et, bakliyat, tahıl, hayvansal yağlar, sebze ve meyveler oluşturmaktadır. Ayrıca çiğ olarak tüketilen, yemeği yapılan veya yemeklere katılan yenilebilir otlar da yemek kültürünün önemli bir parçasını oluşturmaktadır.

Erzurum'da yerel halk tarafından yemeklik olarak kullanılan veya yan ürün olarak yemeklere katılan 70'den fazla ot türü tespit edilmiştir. Özellikle kırsal kesim tarafından ekonomik kaynaklı olarak tüketilen bu otların türlerine ve özelliklerine göre meyveleri, gövdeleri, yaprakları, çiçekleri, kökleri, tohumları ve yumru gibi kısımları kullanılmaktadır.

Erzurum ve çevresinde yetişen ve yenilebilir olan otlar; acıgıcı, adol, aşotu, bağayaprağı, baldıran, buğadiken, burcalak, camışkulağı, çaşır, çiriş, ebeğümeci, evelik, gülül, haşhaş, heliz otu, ısırgan, ışkın, karçiçeği, kekik, kımı, kuşekmeği, kuzukulağı, liplar, medik, pazı otu, pirpirim, reyhan, tere, topuz, turp otu, yarpuz ve yemliktir. Bu otlardan yalnızca çiğ olarak tüketilenleri; acıgıcı, adol, buğadiken, burcalak, camışkulağı, gülül, haşhaş, ışkın, kar çiçeği, kımı, medik, tere, topuz, yarpuz ve yemliktir. Bu otlar Erzurum'da pişirilmeden tüketilmektedir. Ancak Anadolu'da bu otlardan bazılarının yemeklerine de rastlanmaktadır.

Yenilebilir otlardan bazıları hem çiğ olarak tüketilmekte hem de yemeklerde kullanılmaktadır. Bu otlar ise; aşotu, bağayaprağı, baldıran, ebeğümeci, heliz otu, kuzu kulağı ve pirpirimdir. Yenilebilir otların kurutularak baharat haline dönüştürüldüğüne de rastlanmaktadır. Erzurum'da yetişen kekik, reyhan ve yarpuz bu baharatlara örnek olarak verilebilir. Çiğ olarak tüketilmeyen, çeşitli yemekleri yapılan ve farklı yörelerde farklı isimlerle anılan yenilebilir otlar da bulunmaktadır. Erzurum'da çaşır, çiriş, evelik, ısırgan, kuşekmeği, liplar ve pazı otu pişirilerek tüketilen yenilebilir otlardandır.

Erzurum'un yöresel mutfağı incelendiğinde yenilebilir otlardan aşotu çorbası, çadır bulgur pilavı, yumurtalı çadır, çiriş otu yemeği, evelik dolması, evelik çorbası, evelik pancarı, ısırgan otu çorbası, kuzukulağı çorbası, lor dolması, pazı kavurması ve pirpirim yemeği yapılmaktadır. Bu yemeklerin yanı sıra unutulmaya yüz tutmuş veya geçmişte yapılmış ancak günümüzde yapılmayan yemeklerin de olduğu tahmin edilmektedir. Bu noktada hali hazırda var olan yemeklerin haricinde diğer yemeklerin de gün yüzüne çıkarılması gerekmektedir. Sahip olduğu yenilebilir ot potansiyeline göre Erzurum ve civarında bir proje yapılarak yetişen tüm otların tespit edilmesi gerekmektedir. Bu tespit esnasında otların yetiştiği ve tüketildiği ayların belirlenmesi, bu otlarla yapılan yemeklerin öğrenilmesi Erzurum yemek kültürünün daha da zenginleşmesine vesile olacaktır. Bu doğrultuda yapılması önerilen projeye yerel halkın dâhil edilmesi ve bilgilerinin alınması var olan proje çalışmasını destekleyecek ve zenginleştirecektir.

**Erzurum'un
Yenilebilir Otları ve
Yemeklerde Kullanım
Şekillerine Yönelik Bir
Araştırma**

• 500

Yöresel yemekler, ait olduğu yöre halkı tarafından tanınmakta ve kullanılmaktadır. Nasıl ki Ege'de yetişen otlar ve ot yemeklerinden Erzurum halkı haberdar olamıyorsa (her ne kadar son yıllarda ot festivalleri yapılsa da kırsal kesim bu festivallerden haberdar olamamakta veya festivallere katılamamaktadır), muhtemelen Egeliler de Erzurum'un yenilebilir otları hakkında bilgi sahibi değildir. Bu durumda yenilebilir otların yerellikten küresel düzeye ulaşması için tanıtımının yapılması şarttır. Bu tanıtım için belediyelerden ve eğitim kurumlarından destek alınmalıdır.

Erzurum'un sahip olduğu yenilebilir otlardan ve bunlarla yapılan yemeklerden haberdar olan birinin bu yemeğe veya bu yemeğin ham maddesine olan ota ulaşabilmesi günümüzde ne yazık ki zordur. Yerel halk bile bazı yenilebilir otların yalnızca belli aylarda olgunlaşıp yenilebilir hale gelmesinden dolayı otları her daim mutfaklarında ve bunlardan yapılan yemekleri her daim sofralarında bulunduramamaktadır. Bu nedenle salamurası yapılan veya kurutulularak saklanabilen otların sanal pazarlar kurularak sanal ortamlarda satılmaları ve isteyen herkese ulaştırılması sağlanmalıdır.

Yenilebilir otlarla ilgili araştırma yapmak isteyen akademisyenlere son yılların güncel eğilimleri olarak karşımıza çıkan füzyon mutfak uygulamalarına yenilebilir otları ekleyerek çalışmalar yapmaları önerilebilir. Ayrıca özellikle çiğ olarak tüketilen yenilebilir otlar "raw food" kapsamında değerlendirilerek alternatif tarifler üretilebilir.

KAYNAKÇA

- Abdulrahaman, A. A., Fajemiroye, O. J. ve Oladele, FA. (2006). Ethnobotanical Study of Economic Trees: Uses of Trees as Timbers and Fuel Woods in Ilorin Emirate of Kwara State, Nigeria. *Ethnobotanical Leaflets*, 10: 113-120.
- Alan, R. ve Padem, H. (1989). Erzurum ve Yöresinde Sebze Olarak Kullanılan Yabani Otlardan, Işgın, Uzun yemlik, Madımak, Tel pancarı ile Ebegümeçi Üzerinde Araştırmalar. *Gıda*. 14/5: 281-287.
- Alpaslan, İ. (2011). Kuzeydoğu Anadolu'da Doğal Bitkilerden Yenilen ve Yemeklerde Kullanılanlar, III. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Erzurum Yemekleri Sempozyumu.
- Baysal, A. (2003). Beslenme Kültürümüz. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, 1230, 3. Baskı.
- Boztoprak, F. Kurnuç, M. ve Çetinkaya, N. (2017). Erzurum Yöresel Yemeklerinin Restoran Tercihine Etkileri ve Tekrar Ziyaret Etme Niyetleri Üzerine Bir Araştırma, *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(4), 96-110.
- Bulut, G. (2005). Narman (Erzurum) ve Köylerinde Halk İlacı Olarak Kullanılan Bitkiler, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çakılcıoğlu, U. ve Türkoğlu, I. (2010). An ethnobotanical survey of medicinal plants in Sivrice (Elazığ-Turkey). *Journal of Ethnopharmacology*, 132, 165-175.
- Çomaklı, Z. (2011). Erzurum Geleneksel Mutfak Kültürü ve Yemekleri, III. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Erzurum Yemekleri Sempozyumu, S.333-343, Erzurum.
- Doğan, Y., Baslar, S., Ay, G. ve Mert, H. H. (2004). The Use of Wild Edible Plants in Western and Central Anatolia (Turkey). *Economic Botany*, 58(4), 684-690.
- Doğan, Y., Nedelcheva, A., Luczaj, L., Dragulescu, N., Stefkov, G., Maglajlic, A., Ferrier, F., Papp, N., Hajdari, A., Mustafa, B., Dajic-Stevanovic, Z. ve Pieroni, A. (2015). Of the importance of a leaf: the ethnobotany of sarma in Turkey and the Balkans. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 11 (2015): 26. PMC. Web. 10 Feb. 2018.
- Doğan Y., Uğulu U. ve Durkan N. (2013). Wild Edible Plants Sold in The Local Markets of Izmir, Turkey. *Pak J Bot.* 2013; 45: 177-184.
- Doğan, Y. (2016). Wild Edible Plants: From The Past to the Future. *Austin Food Sci.* 2016; 1(2): 1006.
- Etkin, N. (1994). Eating on The Wild Site. The Pharmacologic, Ecologic and Social Implications of Using Noncultigens. Tucson, AZ: University of Arizona Press.

Neslihan Çetinkaya,
Salih Yıldız, 2 (Ek.1)
2018

- Güler, S. (2004). Erzurum Yöresinde Doğal Yayılış Gösteren Bazı Tıbbi ve Aromatik Bitkilerin Etnobotanik Özellikleri. *Doğu Anadolu Ormancılık Araştırma Müdürlüğü Yayınları, Teknik Bülten Serisi*, (5).
- Güvenç, İ. ve Kaya, Y. (1996). Erzurum'da Sebze Olarak Değerlendirilen Yöresel Bazı Bitkiler, *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 27 (3), 369-374.
- İnaltong, T. (2015). Türkiye'nin otları. <http://www.turkishcuisine.org/print.php?id=188&link=http://www.turkishcuisine.org/ingredients-7/ingredients-used-in-turkishcuisine-66/wild-greens-and-herbs-188.html> (Erişim Tarihi: 17.01.2018).
- Kallas, J. (1996). Edible Wild Plants From Neighborhood to Wilderness: A Catalyst for Experiential Education. In 1996 Association for Experiential Education 24th Annual International Conference Proceedings, Spokane, WA, September 26-29, 1996 pp. 140-144.
- Knight, J.A. (2000). The Biochemistry of Aging. *Adv Clin Chem*, 35:1-62.
- Lee, S., Yeo, W., Yun, B. ve Yoo, D. (1999). Isolation and Sequence Analysis of New Peptaibol, Boletusin, from *Boletus* spp. *Journal of Peptide Science*, 5 (8): 374-378.
- Mil, B. ve Denk, E. (2015). Erzurum Mutfağı Yöresel Ürünlerin Otel Restoran Menülerinde Kullanım Düzeyi: Palandöken Örneği, *International Journal of Social and Economic Sciences*, 5(2), 01-07.
- Özçelik, H. (1994). On the Herbal Cheese from East Anatolia (Turkey). *Economic Botany*, 48 (2), 214-221.
- Polat, R. ve Satıl, F. (2012). An Ethnobotanical Survey of Medicinal Plants in Edremit Gulf (Balıkesir – Turkey). *Journal of Ethnopharmacology*, 139, 626-641.
- Serçeoğlu, N. (2014). Yöre Halkının Mutfak Kültürünü Tanıma Durumunun Tespit Edilmesi: Erzurum İli Örneği, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(4), 36-46.
- Sofowora, A. (1982). *Medicinal Plants and Traditional Medicine in Africa . USA.:* Willy and Sons, NY.
- Spina, M., Cuccioloni, M., Sparapani, L., Acciarri, S., Eleuteri, A.M., Fioretti, E. ve Angeletti, M., (2008). Comparative Evaluation of Flavonoid Content in Assessing Quality of Wild and Cultivated Vegetables for Human Consumption. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 88, 294-304.
- Tunçtürk, Y., Ocak, E. ve Köse, Ş. (2014). Farklı Süt Türlerinden Üretilen Van Otlı Peynirlerinin Fiziksel ve Kimyasal Özellikleri ile Proteoliz Profillerinde Olgunlaşma Sürecinde Meydana Gelen Değişimler. *Gıda Dergisi*, 39(3): 163-170.

- Varona, V. (2001). Nature's Cancer-Fighting Foods, The Gale Encyclopedia of Diets - A Guide to Health and Nutrition_Part1 New York: Penguin Putnam Inc.
- Yücel, E., Yücel Şengün, İ. ve Çoban, Z. (2012). The Wild Plants Consumed as a Food in Afyonkarahisar/Turkey and Consumption Forms of These Plants, Biological Diversity and Conservation, 5(2), 95-105.

**Neslihan Çetinkaya,
Salih Yıldız, 2 (Ek.1)
2018**